

■正しい家庭血圧測定から始めよう

血圧を「測る」「見える化する」「改善につなげる」ことが、高血圧予防の第一歩です。

①測る～家庭血圧値の測定～

測定するときのポイント

いすに座って1～2分
たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定して
いないことがあります。測定時
には、腕の力を抜いてリラックスする
ことが大切です。

カフ(腕帯)は心臓と同じ
高さで測定する

カフ(腕帯)が心臓よりも低い位置
だと数値が低く出るなど不正確に
なる場合があります。

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

カフは素肌に直接巻き付けた方がよいですが、
薄手のシャツ1枚程度なら着たままで測定しても
よいです。

測定のタイミング

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は
避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条
件のもとで行うことが大切です。朝は4つ、夜
は2つの条件を守って測るようにしましょう。

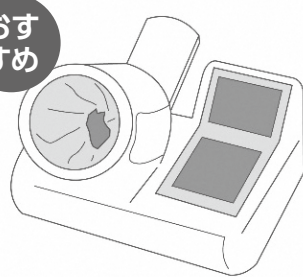
おす
すめ



上腕測定タイプ

心臓に近い、太い血管(上腕動脈)で測定するため、血圧
が安定していて、体の中心の血圧を正確に計測しやすい。

おす
すめ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ

手首の細い血管(橈骨動脈)で測
定するため、体の動きや位置によっ
て血圧が変動しやすい。

②「見える化する」～記録する～

1～2週間測定したものを記録しましょう。その際、グラフ化するとより見やすくなります。
測定した記録は持参して受診しましょう。記録があると、医師も正しく診断しやすくなります。

③「改善につなげる」

生活習慣の改善には食事や運動、休養などが含まれます。以下はその例です。

食事…だしや酸味、香辛料を活用して減塩する。カリウムを多く含む野菜や果物を摂取する。

運動…現在の生活に「プラス10分」の運動を取り入れる。取り組みやすいのはウォーキング。

休養…しっかり眠る。ストレスケア。

自分のライフスタイルを踏まえ、どんなことからどのくらい取り組めるかなどを考えてみましょう。不明
な点や心配な点があれば、いつでも栄養士・保健師に相談することができます。お気軽にご連絡ください。

高血圧を予防しましょう

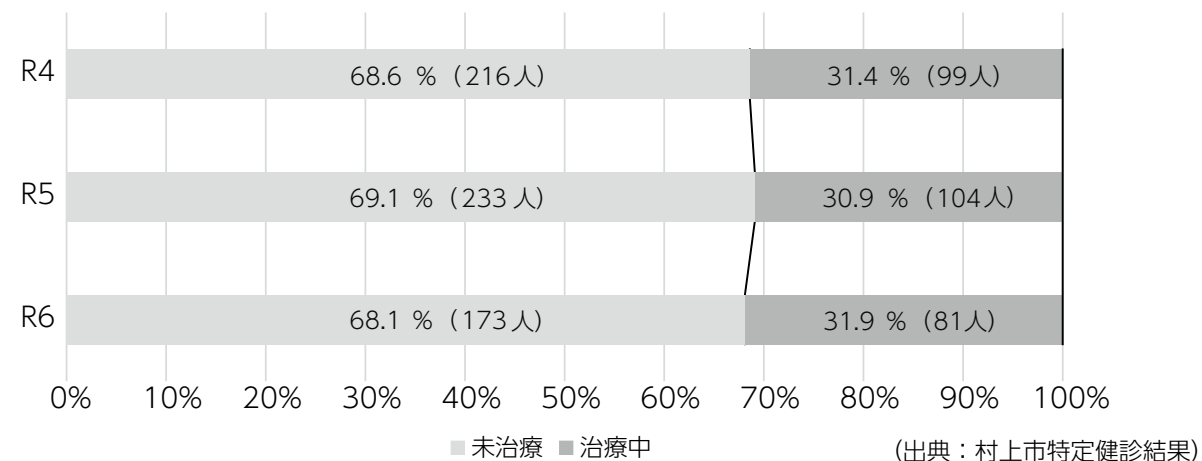
岡保健医療課健康サポート室(☎53-3364)

高血圧がもたらす疾患として、脳血管疾患や心疾患、腎不全などがあることは、生活の中でも浸透してき
ました。最近では家庭で血圧測定をするなど、血圧に関心のある人が増えています。しかし、市の国民健康
保険医療費に占める高血圧の割合は高いまま推移していることから、市では高血圧を重点課題の一つと捉え
ています。

■市の現状～Ⅱ度高血圧以上の未治療者割合が高くなっています～

令和6年度の市特定健診受診者(3,766人)のうち、Ⅱ度高血圧(160/100mmHg)以上の人は全体の1割
弱(254人)を占めています。このうち、未治療者は約7割(173人)と高い状況が続いています。

図1 Ⅱ度高血圧以上における治療状況



高血圧は自覚症状がないまま血管を傷つけ、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めるため、サイレントキラー
(沈黙の殺人者)と呼ばれます。血圧が高いまま放置せず、いかに早期治療し、適切に血圧をコントロール
できるかが重要です。

■血管への負担

血圧とは、血液を全身に送り出す力のことです。表1はその圧力を水圧に換算したものです。正常の血圧
では1 m36cmの水圧に換算されるところ、Ⅲ度高血圧になると2 m45cmもの水圧が常に血管にかかってい
るということです。これは住宅の天井の高さに匹敵します。直径わずか数mmの血管にこれだけの水を噴き上
げる力が毎日10万回ずつかかっているため、高血圧は血管にとって大きな負担となります。

この状態が長く続くと、血管の内側の膜が傷つき、修復を繰り返していく中で、次第に血管は弾力を失い
硬くもろくなっていきます。この状態を動脈硬化といいます。

表1

収縮期血圧値	血圧を水圧値にすると	
Ⅲ度高血圧 (180mmHg)	2 m45cm	住宅の天井の高さ
Ⅱ度高血圧 (160mmHg)	2 m18cm	
I度高血圧 (140mmHg)	1 m90cm	住宅の玄関の高さ
正常高値 (120mmHg)	1 m63cm	
正常血圧 (100mmHg)	1 m36cm	

